ੴ

ਸ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸਹਾਇ

ਸ੍ਰੀ ਹਰਿ ਕ੍ਰਿਸਨ ਧਿਆਈਐ ਜਿਸੁ ਡਿਠੈ ਸਭ ਦੁਖ ਜਾਇ



ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਅਰੋਗ ਆਸ਼ਰਮ

- ਯੋਗ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ -



ਸ੍ਰੀ ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ

ਲੁਧਿਆਣਾ (ਪੰਜਾਬ) 141126.





Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library

Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library has been created with the approval and personal blessings of Sri Satguru Uday Singh Ji. You can easily access the wealth of teaching, learning and research materials on Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library online, which until now have only been available to a handful of scholars and researchers.

This new Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library allows school children, students, researchers and armchair scholars anywhere in the world at any time to study and learn from the original documents.

As well as opening access to our historical pieces of world heritage, digitisation ensures the long-term protection and conservation of these fragile treasures. This is a significant milestone in the development of the Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-Library, but it is just a first step on a long road.

In order to continue conserving, digitising and publishing our numerous literature online, we are asking for your support and involvement.

Please join with us in this remarkable transformation of the Library. You can share your books, magazines, pamphlets, photos, music, videos etc. This will ensure they are preserved for generations to come. Each item will be fully acknowledged.

Digitising our treasures is an ambitious undertaking. Every page, every object, must be photographed individually and with great care. The whole photographic process including lighting, colour temperature, and environmental controls must all be precisely regulated. Post processing is also done with meticulous care including orientation, de-skewing, sizing and finally quality control to ensure the documents reflect the true state of the originals.

To continue this work, we need your help

Your generous contribution and help will ensure that an ever-growing number of the Library's collections are conserved and digitised, and are made available to students, scholars, and readers the world over. The Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-Library collection is growing day by day and some rare and priceless books/magazines/manuscripts and other items have already been digitised.

We would like to thank all the contributors who have kindly provided items from their collections. This is appreciated by us now and many readers in the future.

Contact Details

For further information about the process or your contribution - please contact

E: NamdhariElibrary@gmail.com
http://sribhainisahib.com
http://namdhari-music.co.uk
http://www.namdhari-world.com





ਸ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਇੱਕ ਬਿਰਧ ਰੋਗੀ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਨਿਵਾਜਦੇ ਹੋਏ।

ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਅਰੋਗ ਆਸ਼ਰਮ
— ਯੋਗ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ —
ਸ੍ਰੀ ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ

ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਸਥਾਪਨਾ :-

ਸਿੱਖ-ਧਰਮ ਦੇ ਬਾਨੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰਭੂ-ਭਗਤੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਵਾਦ ਨੂੰ ਜੰਗਲਾਂ-ਬੇਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਹਾੜਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁੰਦਰਾਂ 'ਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਗ੍ਰਿਸਤੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ। ਵਿਹਾਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵੈਰਾਗ, ਤਿਆਗ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਸਿਖਾਇਆ ਤੇ ਰਾਜ-ਜੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗ ਤੋਰਿਆ: 'ਵਿਚੇ ਗ੍ਰਿਹਿ ਸਦਾ ਰਹੈ ਉਦਾਸੀ, ਜਿਉ ਕਮਲ ਰਹੈ ਵਿਚਿ ਪਾਣੀ ਹੇ।' ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ, ਜਲ ਵਿੱਚ ਕਮਲ ਵਾਂਗ ਮੋਹ-ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮਾ-ਭਗਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ। ਸੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਕਿਰਤ ਕਰ ਕੇ, ਉਸ ਧਰਮ ਦੀ ਕਿਰਤ 'ਚੋਂ ਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ। 'ਗੁਰਮੁਖ ਨਾਮ ਦਾਨ ਇਸਨਾਨ' ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸਹਿਜ ਮਾਰਗ ਦੱਸਿਆ।

ਆਪ ਨੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟਣ ਜਾਂ ਅਵੇਸਲੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵਰਜਿਆ। ਝੂਠ, ਫ਼ਰੇਬ ਅਤੇ ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ ਤੋਂ ਲੋਕਾਈ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ। 'ਸਤਿਗੁਰ ਸਚਿ ਸੁਚ ਦ੍ਰਿੜਾਏ' ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਦੀ ਸਵੱਛਤਾ ਲਈ 'ਸੱਚ' ਅਤੇ ਤਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਲਈ 'ਸੁੱਚ' ਧਾਰਣ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ। ਮਨ ਅਤੇ ਤਨ ਕਰਕੇ

ਕੇਵਲ ਅਰੋਗ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਬਲਵਾਨ ਬਣਨ ਦੇ ਗੁਰ ਦੱਸੇ ਅਜਿਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੋਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਵਰਜਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਨ ਦੁੱਖ ਪਾਵੇ, ਸਰੀਰ ਰੋਗੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।ਆਪ ਦੇ ਜਾ-ਨਸ਼ੀਨ ਸਤਿਗੁਰੂਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਇਸੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਕੇ ਇਕ ਆਦਰਸ਼ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾ ਕੀਤੀ। ਸੇਵਾ, ਸਿਮਰਨ, ਤਿਆਗ ਅਤੇ ਪਰਉਕਾਰੀ ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਗੁਰਸਿੱਖੀ-ਫੁਲਵਾੜੀ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਦਾਤੇ, ਭਗਤ ਅਤੇ ਸੂਰਮੇਂ ਸਿੱਖ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਜੋ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਮਿਸਾਲ ਆਪ ਹੀ ਹਨ।

ਇਸੇ ਗੌਰਵਮਈ ਸਿੱਖੀ-ਪਰੰਪਰਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ ਨਾਮਧਾਰੀ-ਸਿੱਖ — ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਬਤ-ਸੂਰਤ ਸਿੱਖੀ-ਸਰੂਪ ਅਤੇ ਸਿੱਖੀ-ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਨਾਮਧਾਰੀ ਸਿੱਖ ਬਾਣੀ ਅਤੇ ਬਾਣੇ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੇ ਧਾਰਣੀ ਹਨ। ਨਾਮ ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਦੇ ਰਸੀਏ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਸ ਸਿੱਖ-ਸੰਪ੍ਰਦਾਇ ਦਾ ਨਾਮ ਨਾਮਧਾਰੀ-ਸਿੱਖ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੋਇਆ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਜੰਗੇ-ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰਤਾ-ਸੰਗਰਾਮ ਦੀ ਜਨਮ-ਭੂਮੀ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਜਿਥੋਂ 12 ਅਪ੍ਰੈਲ 1857 ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਦਸਮੇਸ਼-ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਖ਼ਾਲਸੇ ਦੀ ਪੁਨਰ-ਸੁਰਜੀਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਬੁਲੰਦ-ਆਵਾਜ਼ ਉਠੀ ਸੀ। ਪਿਛਲੇ ਕਰੀਬ ਚਾਰ-ਪੰਜ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਨਾਮਧਾਰੀ ਪੰਥ ਦੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ — ਸ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਜਿੰਨਾਂ ਨੇ ਹਰ ਅਗਾਂਹ-ਵਧੂਖੇਤਰ ਵਿਚ ਗੁਰਸਿੱਖੀ-ਸਰੂਪ ਦੀ ਮਾਣਯੋਗ ਪਹਿਚਾਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਸਫ਼ਲ

ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਸਾਹਿਤ, ਸੰਗੀਤ, ਖੇਡਾਂ, ਖੇਤੀ, ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ, ਬੀਜ-ਉਤਪਾਦਨ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੀਕੀ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਨਾਮਧਾਰੀ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਕਲਗੀਧਰ-ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਪੰਥ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਚਾਰ ਚੰਨ ਲਾਏ ਹਨ।

ਵਿਰਸੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਗਊ-ਗ਼ਰੀਬ ਦੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜ-ਕਲਿਆਣ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵੱਲ ਸ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪਹਿਲ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਗ਼ਰੀਬਾਂ ਨੂੰ ਕਰਜ਼ਾ-ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ, ਘਰ ਬਣਾ ਕੇ ਦਿੱਤੇ, ਜ਼ਮੀਨਾਂ-ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਵਾਲੇ ਬਣਾਇਆ, ਬਿਮਾਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਨਹੀਂ, ਲੱਖਾਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜਿਥੇ ਸ੍ਰੀ ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ ਅੰਦਰ ਸਦਾ-ਵਰਤ ਲੰਗਰ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਵਿਦਿਅਕ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ-ਸੰਗੀਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਦਾਰੇ ਤੇ ਦੇਸੀ-ਨਸਲ ਦੀਆਂ ਗਊਆਂ ਦੀ ਗਊ-ਸ਼ਾਲਾ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਪਿਛਲੇ ਕਰੀਬ ਦੋ ਕੁ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲੁਧਿਆਣੇ ਵਿਖੇ ਦੋ ਸੌ ਕਰੋੜ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨਾਲ ਆਧੁਨਿਕ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਾਲਾ 'ਸਤਿਗੁਰੂਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਅਪੋਲੋ ਹਸਪਤਾਲ' ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸੇ ਵਰ੍ਹੇ (ਸਤੰਬਰ-ਅਕਤੂਬਰ 2004 ਵਿਚ) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸੱਤ ਸਾਲ ਤੋਂ ਸ੍ਰੀ ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਹੀ 'ਨਾਮਧਾਰੀ ਯੋਗ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ' ਵੀ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਪ੍ਰਾਕਿਰਤਕ-ਚਕਿਤਸਾ, ਯੋਗ-ਅਭਿਆਸ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਐਕਯੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਰੇਕੀ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੇਦ ਆਦਿ

ਪੁਰਾਤਨ ਭਾਰਤੀ ਇਲਾਜ-ਪੱਧਤੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸਾਧ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿਚ ਐਲੋਪੈਥੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਦੂਰ-ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ (Side Effects) ਤੋਂ ਪੀੜਤ-ਲੋਕ ਆਯੁਰਵੇਦ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁਦਰਤੀ-ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਯੋਗ-ਅਭਿਆਸ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦਾ ਹੀ ਭਾਗ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਦਾਅਵੇ ਨਾਲ ਆਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ੍ਵੈ-ਸਿੱਧ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਪੁਰਾਤਨ ਭਾਰਤੀ ਸਾਧਨ — ਯੋਗ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ — ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਪਣਾ ਕੇ ਕੇਵਲ ਰੋਗ-ਮੁਕਤਿ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੌ ਵਰ੍ਹੇ, ਪੂਰਨ-ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਿਆਂ, ਚੜ੍ਹਦੀ-ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰੱਸੇ ਵਰਤਮਾਨ ਯੁੱਗ ਵਿਚ 'ਯੋਗ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ' ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਸ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ 'ਨਾਮਧਾਰੀ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ' ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਨਵ-ਨਿਰਮਾਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਆਰੰਭਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਵੇਂ 'ਯੋਗ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ' ਦਾ ਨਾਮ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ: 'ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਅਰੋਗ ਆਸ਼ਰਮ' — ਅਠਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਰਦਾਸ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਧਿਆਉਂਦੇ ਹਾਂ — 'ਸ੍ਰੀ ਹਰਿ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ, ਜਿਸੁ ਡਿਠੇ ਸਭ ਦੁਖ ਜਾਇ।'

ਸ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਸਦਕਾ 'ਗੁਰੂਹਰਿ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਅਰੋਗ

ਆਸ਼ਰਮ'ਦੇ ਨਾਂ ਹੇਠ ਇਸ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਨਵ-ਨਿਰਮਾਣ ਸ੍ਰੀ ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਸਵਾ ਏਕੜ ਦੇ ਇਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪਲਾਟ ਅੰਦਰ, ਉਸਾਰੀ ਅਧੀਨ ਹੈ।ਸ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਸ੍ਰੀ ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ, ਮਾਰਚ 1997 ਤੋਂ ਸਥਾਪਤ 'ਨਾਮਧਾਰੀ ਯੋਗ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ' ਹੁਣ ਤੱਕ, 'ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਰਬ-ਸੰਪ੍ਰਦਾਇ ਮੰਦਰ' ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਖੇਤਾਂ ਦੀ ਵਲਗਣ ਅੰਦਰ, ਬੜੀ ਹੀ ਵਧੀਆ ਤੇ ਰਮਣੀਕ ਜਗ੍ਹਾ ਅੰਦਰ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਰ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੰਗ-ਬਿਰੰਗੇ ਫੁੱਲ-ਬੂਟਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਆਰੀਆਂ, ਹਰੇ-ਭਰੇ, ਸੰਘਣੇਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਠੰਡੀ-ਮਿੱਠੀ ਛਾਂ, ਸਵੱਛ ਰੁਮਕਦੀ ਪੌਣ ਤੇ ਜਲ-ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅੰਦਰ ਇਹ ਕੇਂਦਰ ਪਿਛਲੇ ਸੱਤ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਸਫ਼ਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਮੁਖੀ ਚਕਿਤਸਕ ਤੇ ਸੰਚਾਲਕ :-

ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੰਚਾਲਕ ਡਾ.ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ ਨਾਮਧਾਰੀ, ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇ ਸੁਡੌਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਾਲਕ, ਹੱਸਮੁੱਖ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਸੁਹਿਰਦ ਸੱਜਣ ਅਤੇ ਤਜਰਬਾਕਾਰ ਚਕਿਤਸਕ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ (ਸੰਤ ਨਗਰ) ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਈ ਵਰ੍ਹੇ ਐਲੋਪੈਥਿਕ-ਪੱਧਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਪ੍ਰੰਤੂ, ਇਸ ਪੱਧਤੀ ਰਾਹੀਂ ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉਪਰ ਪੈਂਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਸਨ। ਸ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਦਕਾ, ਡਾ.ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਇਲਾਜ-ਪੱਧਤੀ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਆਯੁਰਵੇਦ, ਪ੍ਰਾਕਿਰਤਕ-ਚਕਿਤਸਾ, ਯੋਗ-ਅਭਿਆਸ, ਐਕਯੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ,

ਚੁੰਬਕ-ਚਕਿਤਸਾ ਅਤੇ ਰੇਕੀ ਆਦਿ ਇਲਾਜ-ਪੱਧਤੀਆਂ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਧਤੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਦਾ ਕਾਇਆ-ਕਲਪ ਵੀ ਕੀਤਾ।

ਸ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ 'ਨਾਮਧਾਰੀ ਯੋਗ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ' ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੰਭਾਲੀ। ਇਥੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਪਰਉਪਕਾਰ ਹਿੱਤ ਕਰ ਕੇ ਸ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਸ੍ਰੀ ਹਜ਼ੂਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਢਾਈ-ਤਿੰਨ ਵਜੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰ ਕੇ ਸ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਵਰਜ਼ਿਸ਼, ਯੋਗ-ਆਸਣ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਡਾ. ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ ਕਈ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਉਤਪਾਦਕਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਕੇ ਆਪਣੇ ਰੋਗੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਕੇਵਲ ਲਾਗਤ ਕੀਮਤ ਲੈ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਥਾਈਲੈਂਡ, ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਮੁਫ਼ਤ-ਇਲਾਜ ਕੈਂਪਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਰੇਡੀਓ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਇਲਾਜ-ਭਾਸ਼ਣ ਦੇ ਕੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਸੇਧ ਦੇ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦੋ ਜੁਆਨ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਯੋਗ-ਅਭਿਆਸ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਮਾਹਿਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਦਲੇ ਡਾਕਟਰ ਜੀ ਨੂੰ ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਸਨਮਾਨ ਮਿਲ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਅਸਾਧ ਰੋਗ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ

1. **ਉਚ-ਰਕਤਚਾਪ (High Blood-Pressure)** :- ਇਸ ਨਾਮੁਰਾਦ ਰੋਗ ਤੋਂ ਅੱਜ ਕਰੋੜਾਂ ਲੋਕ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਉਚ-ਰਕਤਚਾਪ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵਗ੍ਹਿਆਂ-ਬੱਧੀ ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਇਹ ਰੋਗ ਕਾਬੂਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤੇ ਇਹਦੇ ਭਿਆਨਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ-ਦੌਰੇ ਦੇ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਿਮਾਗ਼-ਨਾੜੀ ਦਾ ਫਟਣਾ (Brain hemorrhage), ਲਕਵਾ (Paralysis), ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ (Heart Attack) ਜਿਹੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ੍ਰੀ ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ 'ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ' ਇਸ ਮਾਰੂ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਯੁਰਵੇਦ, ਯੋਗ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ-ਇਲਾਜ ਪੱਧਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬੜੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

2. **ਗਠੀਆ (Arthritis)** :- ਐਲੋਪੈਥੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਰੋਗ ਆਰ.ਏ.ਫੈਕਟਰ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਅਸਾਧ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਤ-ਦੋਸ਼ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ-ਜੋੜਾਂ ਅੰਦਰ ਦਰਦਾਂ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ 'ਆਮਵਾਤ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ ਇਸ ਅਸਾਧ ਰੋਗ ਦਾ ਆਯੁਰਵੇਦ-ਪੱਧਤੀ, ਯੋਗ-ਚਕਿਤਸਾ, ਐਕਯੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੇ ਰੇਕੀ ਦੁਆਰਾ ਸਫ਼ਲ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3. **ਮੋਟਾਪਾ (Obesity)** :- ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ, ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਲਿਆ-ਭੋਜਨ ਤੇ ਚਿਕਨਾਈ-ਭਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣ, ਕਸਰਤ ਤੇ ਸਰੀਰਕ-ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੋਟਾਪਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਇਹੀ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਵਧਦਾ-ਵਧਦਾ ਇਹ ਮੋਟਾਪਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਚ-ਰਕਤਚਾਪ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਮਧੂਮੇਹ (ਸ਼ੂਗਰ) ਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਹੀ ਦੇਣ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਇਸ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ 'ਯੋਗ' ਤੇ 'ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ' ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਚਾਰ ਕਿਲੋ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦਸ ਕਿਲੋ ਤੱਕ ਵਜ਼ਨ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ (Heart Diseases) :- ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਰੋਗੀ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰਦ, ਛਾਤੀ-ਦਰਦ, ਵਧੇਰੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਸਰੀਰਕ-ਥਕਾਵਟ, ਦਿਲ ਦੀ ਘਬਰਾਹਟ, ਬੇਚੈਨੀ ਆਦਿ ਤਕਲੀਫਾਂ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਲ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਈ ਰੁਕਾਵਟ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦਿਲ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਰਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਆਈ ਰੁਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ-ਇਲਾਜ ਅਧਿਕ ਮਹਿੰਗਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗੀ ਆਪਣਾ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਵੀ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਗ਼ਰੀਬ-ਰੋਗੀ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾ ਵੀ ਲਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਮਹਿੰਗੀਆਂ

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਦੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਸਾਨ ਤੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ — ਯੋਗ-ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ-ਇਲਾਜ — ਅਪਣਾ ਕੇ ਦਿਲ ਦੇ ਅਸਾਧ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

5. ਕਬਜ਼ (Constipation) :- ਆਮ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ ਕਬਜ਼ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜਨਨੀ ਹੈ। ਕਬਜ਼ਦਾ ਰੋਗੀ ਨਾ ਤਾਂ ਰੱਜ ਕੇ ਕੁਝ ਖਾ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਭਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਥਕਾਵਟ, ਪੇਟ-ਗੈਸ, ਮਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਜਲਨ (ਐਸਿਡਿਟੀ), ਸਿਰ ਦਾ ਭਾਰੀ-ਪਨ, ਪੇਟ-ਦਰਦ ਆਦਿ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਕਿਰਤਕ-ਚਕਿਤਸਾ ਪੱਧਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਦ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਪੇਟ-ਸੇਕ, ਮਿੱਟੀ-ਪੱਟੀ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਟੱਬ-ਬਾਥ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਸਦਾ ਵਾਸਤੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

6. ਦਮਾ (Asthma) :- ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ 'ਦਮਾ ਦਮ ਨਾਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ' ਪਰ ਐਸਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਜਲ-ਧੋਤੀ, ਭਾਫ਼-ਇਸ਼ਨਾਨ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਨਾਲ ਦਮੇ ਤੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

7. ਪੁਰਾਣਾ ਨਜ਼ਲਾ-ਜ਼ੁਕਾਮ (Sinusitis) :- ਇਹ ਇਕ ਆਮ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਸੰਜਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਯੋਗਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਜਲ-ਨੇਤੀ, ਸੂਤਰ-

ਨੇਤੀ, ਕੁੰਜਰ-ਕਿਰਿਆ ਆਦਿ ਨਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਨਜ਼ਲੇ-ਜ਼ੁਕਾਮ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

8. ਵਿਵਿਧ ਰੋਗ (Common Diseases):- ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਜਟਿਲ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਸ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ, ਯੋਗਿਕ-ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ-ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਪੱਧਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁੱਖ ਰੋਗ ਸ਼ੂਗਰ, ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ, ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ, ਮਿਰਗੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ, ਪੀਲੀਆ, ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਪਾਂਡੇਲਾਈਟਿਸ, ਸਲਿਪ-ਡਿਸਕ, ਥਾਈਰੋਇਡ, ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਫਿੰਸੀਆਂ ਤੇ ਛਾਹੀਆਂ, ਨਸ਼ਾ ਰੋਗ, ਖ਼ਾਰਿਸ਼, ਹਰਨੀਆ, ਗੋਡਿਆਂ ਦੀ ਦਰਦ, ਸੰਗ੍ਰਹਿਣੀ, ਪੇਟ-ਗੈਸ ਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਹਨ।

ਇਸ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਰ੍ਹੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪ੍ਰਾਣੀ — ਬੱਚੇ-ਬੁੱਢੇ, ਨੌਜਵਾਨ ਮਰਦ ਤੇ ਔਰਤਾਂ — ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਕੇ ਰੋਗ-ਮੁਕਤ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ :-

ਇਥੇ ਭਾਫ਼-ਇਸ਼ਨਾਨ (Steam Bath), ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੱਬ-ਬਾਥ, ਮਿੱਟੀ-ਪੱਟੀ, ਪੇਟ ਉਪਰ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਲੇਪ (ਪੇਟ-ਰੋਗਾਂ ਵਾਸਤੇ), ਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼, ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਤੇ ਚੁੰਬਕ ਰਾਹੀਂ ਉਪਚਾਰ ਦੇ

ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ-ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦਾ ਵੀ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ। ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਤੇ ਧਿਆਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਾਲ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ ਅੰਦਰ ਨਿਰਮਾਣ-ਅਧੀਨ ਹੈ।

ਇਹ ਕੇਂਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਗ਼ਰੀਬ ਰੋਗੀਆਂ ਦਾ ਮੁਫ਼ਤ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਾਸਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸ਼ਿਵਰਾਂ (Free Camps) ਦਾ ਵੀ ਇਸ ਆਸ਼ਰਮ ਵੱਲੋਂ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ :-

ਗ਼ਰੀਬ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਇਲਾਜ ਕੈਂਪ :-

1. ਮੁਫ਼ਤ ਮੈਡੀਕਲ ਚੈਕ-ਅੱਪ ਕੈਂਪ।
2. ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਇਲਾਜ ਕੈਂਪ। ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੈਂਨਜ਼ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 'ਚਿੱਟਾ-ਮੋਤੀਆ' ਦੇ ਵੀ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਰੀਬ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਇਲਾਜ-ਕੈਂਪ।
4. ਖ਼ੂਨ, ਥੁੱਕ, ਟੱਟੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਦਿ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵੀ ਮੁਫ਼ਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
5. ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਾਨੀਆਂ ਪਾਸੋਂ ਖ਼ੂਨ-ਦਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਕੈਂਪ।

Guru Har Krishan Aarogya Ashram

— Yoga and Nature Cure Centre —

Sri Bhaini Sahib

History and Establishment :–

Guru Nanak, the founder of Sikhism, had altogether rejected celibacy and asceticism and proclaimed human-salvation in God-realisation and spiritualism through married and social life. He had laid the path of Raja-Yoga which was spiritually social, i.e. rinsed in true-love, detachment and benevolence much like the lotus which remains unaffected, pure and beautiful while springing-up from a stinking, stagnant water-pool.

Guru Nanak taught us to fulfil our social responsibilities, to love and serve all, while remaining aloof and unscathed from the faults of this illusory, material world. He practised and preached to part with a part of our sincere and truthful earnings. His way of God-realisation (expressed through the words : *Gurumukh Naam Daan Isnaan*) was highly simple :

"Regularly wash your body with fresh water, clean your mind and sins with the utterance of God's Name (Naam), donate whole-heartedly (to serve the hungry, the needy, the poor and the down-trodden) and obey strictly the dictates of your Spiritual Master." Guru Nanak's message to the humanity was: "Be ever conscious of, and active towards your social and moral duties. Free yourself from falsehood, hypocrisy, treachery, lust, mean-mindedness and mental adulteration. For mental piety : adopt truth and austerity ; for physical purity : inculcate a habit of regular bath and always wear simple, spotless clean clothes.

Guru Nanak taught us to live a healthy, strong and disease-free life both on the physical and mental planes. He forbade all food, drinks and actions which cause disease, physical pain and mental perversion.

Guru Nanak's successors developed an ideal Sikh society on the lines of above-explained ideology. This way of life gave birth to innumerable selfless donors, God-seekers, warriors and Sikh martyrs who are unique in the human history.

Namdhari Sikhs represent the same grand Sikh tradition. They are the living epitome of healthy complete, unshorn, pure and serene Sikh physical-form, Sikh-spirit and Sikh-culture. By their speech, dress and actions, Namdhari Sikhs are the emblem of Sikhism. This sect of the Sikhs has attained popularity as 'Namdhari' by virtue of their total involvement in 'Naam' (God's Name) and 'Gurbani' (the Sikh scriptures).In the 'History of the Indian National Freedom Movement', Sri Bhaini Sahib is renowned as the birth-place of the 'Indian Freedom Struggle' where-from, on April 12, 1857 A.D., the Khalsa of the Tenth Master was not only resurrected but the voice for India's freedom (from the British Rule) was also bugled. For the last four-five decades, the Namdhari sect is being led by His Holiness Sri Satguru Jagjit Singh Ji who has successfully propagated the distinct identity, grace and honour of the Sikh shape, spirit and culture. His Holiness's experiments and the sincere efforts of the Namdhari Sikhs in the development of Punjabi literature, *Gurubani-Kirtan* in classical-music, sports, agriculture,horticulture, seed-production and modern technological fields, have

considerably added to the lofty stature of the Tenth Master — Guru Gobind Sing Ji.

His Holiness Sri Satguru Jagjit Singh Ji allots priority to the service of the cow and the poor. The tasks of preserving the Sikh-heritage and development-works are taken up next. So far, His Holiness has relinquished thousands of poor people from the burden of financial debt, allotted constructed houses to the homeless, made them the owners of land and property, undertook the treatment of innumerable people suffering from painful and distressing diseases. Such Sikhs, common people and patients number in lakhs, not in thousonds.

Gurdwara Sri Bhaini Sahib is running an all-time community-kitchen (*Sada-Varat Langar*), institutes of education, sports, classical-music (*Gurmat Sangeet*) and a big cattle-farm for production of indigenous cow-breeds (such as *Sahiwal*). A most modern health-facility — Satguru Partap Singh Apollo Hospital — has been constructed in Ludhiana at a cost of Rs.200 Crores, which is about to be commissioned in August-September, 2004.

At Sri Bhaini Sahib, 'Namdhari Yoga And Nature Cure Centre' has been successfully running for the last seven years. Herein, Indian methods of health-care and disease-cure, viz. Nature-Cure,Yoga-Exercises, *Pranayam*, Accupressure, Ayurved and Reiki are being extensively used to provide permanent relief to the patients suffering from acute diseases.

Today, thousands of patients, after having suffered from the side-effects of Allopathy, are taking up Ayurved-cure, preventive medication and treatment. Nature-cure and yogic-exercises are an integral part of Ayurved. It is true and self-proving that by the adoption of ancient Indian method of 'Yoga and Nature Cure', patients not only get rid of their diseases but can also live healthily, spiritfully and happily for a hundred years.

Feeling the importance of 'Yoga and Nature Cure' method of medication and disease-prevention in the present-day polluted-environments, stressful tension-ridden and diseased life, Sri Satguru Jagjit Singh Ji has ordered the development and reconstruction of 'Namdahari Yoga and

Nature Cure Centre' in a new, wider and natural premises. This Centre is being renamed as 'Guru Har Krishan Aarogya Ashram', after the name of the Eighth Master, who is invoked with adoration in our daily Prayer.

According to the desire and divine vision of His Holiness, expanded establishment of this Centre is being speedily taken-up on a wide-open plot of about 1.25 acres which would be land-scaped with medicinal plants and trees, flower-beds and lush-green lawns. This health-project would cost about Rs. 80 lakhs. The new Centre shall have all the modern facilities such as OPD, admission, hospital-wards, messing, test-labs and treatment-rooms. This would facilitate to carefully investigate ailments and provide systematic compassionate and dedicated care to the patients.

Established in March 1997, this Centre has been, so far, functioning from a place which is located at some distance from Satguru Partap Singh Academy,Sri Bhaini Sahib.

Manager and Chief Physician of the Centre :–

This Health Centre is being managed by Dr.Iqbal Singh. He is a happy and healthy, tall and stout, matured gentle person and professional physician. Three decades ago, at his village, he had started his medical practice in Allopathy. But he was much discouraged by its side-effects. On the divine advice of Satguru Jagjit Singh Ji, Dr.Iqbal Singh devoted his time and attention to learn and practise Ayurved, Yoga and Nature-Cure. This he did with complete devotion and dedication. He was much delighted at the wounderful results of, and, encouraged by these Indian methods of medication, cure and health-care. He then promptly remoulded his medical-practice on these lines. In addition, he learnt and practised Accupressure, Magnetotherapy and Reiki also. He, then, successfully treated hundreds of serious patients with all these Indian pathies and therapies.

When Dr. Iqbal Singh divulged to His Holiness his bright experiences with Naturopathy and other Indian systems, he was asked to start 'Namdhari Yoga and Nature-

Cure Centre' at Sri Bhaini Sahib. He undertook this assignment with utmost sincerity and dedication.Since 1997, he has successfully treated thousnads of helpless patients and renewed their zest for life. He has earned much public praise and honour from his patients and His Holiness too. Sri Satguru Jagjit Singh Ji, at 84, is keeping himself fit and fine through a daily dose of *Pranayam* and Yogic exercises, taken at about 2.30 A.M. in the wee hours every morning, under the direction and supervision of Dr. Iqbal Singh.

2. Arthritis (Gout) :– According to Allopathy, this disease becomes acute by positive R.A. Factor. Its patient badly experiences pain in the body-joints. The Nature-Cure Centre at Sri Bhaini Sahib successfully treats this complicated disease through Ayurved, Yogic-exercises, Accupressure and Reiki.

3. Obesity :– Excess of body-fat can acquire dimensions of a dangerous disease. Wrong and untimely eating-habits, excessive consumption of fried and fatty foods, absence of physical-work and exercise result in accummulation of excess fat in the human body. These are the main causes of obesity, or

'fat and bulky body'. Uncontrolled obesity results in lot many diseases like hypertension, heart-attacks, blood-sugar etc. Yogic exercises and Naturopathy can effect reduction in body-weight from 4 to 10 Kgs. in a month.

4. Heart Diseases :– Patients with heart diseases regularly complain of pain in the heart, chest-pain,excessive sweating, physical lethargy, palpitation, fear, loss of comfort and sleep. Blockage in the artries and blood-veins disrupt supply of blood to the heart. These symptoms cause dangerous heart-diseases. Heart operations are generally advised to remove blockage in the blood-supply to the heart. Heart-surgeries are highly expensive and dangerous undertakings. A poor patient (even if, somehow, manages to undergo a heart-surgery) has to use very costly-medicines not within one's capacity. This Centre offers Yogic-exercises, *Pranayam* and Nature-Cure to overcome heart diseases.

5. Constipation :– Regarded as the breeder of many diseases, its patient can neither sufficiently eat and enjoy daily food, nor can one execute one's job and duties fruitfully. A -

patient with regular costipation, develops abdominal complications such as gastro-entritis, acidity, intestinal-pain, severe-headache and lethargy. This disease can be overcome with Nature-Cure therapies. Regular hot-fomentation of abdomen, soil-bandage and cold tub-bath remove constipation permanently.

6. Asthma :– An asthmatic patient faces lot of physical discomfort and breathing problem. A few days of *Pranayam*, steam-bath, *Jal-Dhoti Kriya* and some reformative-changes in daily-diet emancipate a patient from Asthma.

7. Sinusitis :– It is a very painful and disgusting disease. Control of diet and food-habits and Yogic-therapies such as *Jal-Neti, Sutar-Neti, Kunjar-Kriya* etc. can control and eliminate sinusitis.

8. Common Diseases :– This Nature-Cure Centre offers successful Ayurvedic, Yogic and Naturopathic treatment for diseases like diabetes, bronchitis, migrane, epilepsy, jaundice, cervical-spondylitis, slip-disk, thyroid, pimples, stress and tension, hernia, knee-pain, diarrhoea, gastro-entritis and

drug-addiction

Every year, thousands of patients of al ages and both the sexes, come to this Nature-Cure Centre and return to their places to live a healthy and happy life thereafter..

Nature-Cure Facilities in this Ashram :–

The best modren facilities for Nature-Cure like steam-bath, various types of tub-bath, soil-bandage, abdominal-bandage, body-massage, treatment by magnetotherapy and current-therapy apparatus, machines for muscular-exercise and a hall for *Pranayam* & meditation are being provided in the new Ashram.

Free Medical-Aid Camps :–

This Centre occasionally arranges for the following free medical-aid camps to provide health-care and cure to economically weaker and poor patients: –

1. Free medical check-up.
2. Eye-camps in which operations for lens-insertion are undertaken. Free

medicines and vision-aids too are made available to poor patients.

3. Free dental check-up and treatment.

4. Free pathological tests for poor patients.

5. Blood-donation.

****

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਚਾਰ

''ਅਸੀ ਡਾਕਟਰ ਲੋਕ ਮਰੀਜ਼ਦੇ ਅੰਦਰ ਛੁਪੇ ਹੋਏ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਰੋਗੀ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਉਹਦੀ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸਵੈ-ਲਗਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।''

— ਅਲਬਰਟ ਸਕਵੀਜ਼ਰ

''ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਤੇ ਸਮਝਣਾ, ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ-ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਤੇ ਜਿਊਣ-ਢੰਗ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਨੰਦ-ਭਰਪੂਰ ਜਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹਨ।

— ਡਾ.ਤਜਿੰਦਰ ਕੌਰ ਦਿਓਰਾ

''ਸਰੀਰਿਕ ਜੀਵਨ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਰੂਪਮਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਯੁਕਤ-ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੋਗ ਦਾ ਵਿਰੋਧ, ਰੋਗ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਰੋਗ ਦੇ ਭੈਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ, ਰੋਗ ਦੇ ਭੈਅ ਨਾਲ ਸੰਧੀ ਜਾਂ ਭੈਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ

ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

— ਰੌਲਿਨ ਈ. ਬੈਕਰ

''ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ। ਸਗੋਂ, ਰੋਗੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਰੋਗੀ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ।

— ਥਾਮਸ ਐਡੀਸਨ

''ਰੋਗ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮਸ਼ੀਨੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਅਧਿਕ ਡੂੰਘੀਆਂ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

— ਹੈਰੋਲਡ ਆਈਵਜ਼ਮੈਗਾਉਨ

Healthy Thoughts About Health

"We doctors do nothing but aid and encourage the doctor within. All healing is self-healing."

— Albert Schweitzer

"Life in the body is working as a unified whole mechanism to manifest health, to resist and combat disease, and to correct or adapt to trauma."

— Rollin E.Becker

"Learning and understanding about ourselves, our coping machanisms and lifestyle are important steps towards total healing and to enjoy a better way of being."

— Dr. Tajinder K.Deoora

"The mechanical cause of disease is more deeply rooted and of greater fundamental significance than the chemical."

— Harold Ives Magoun

"The doctor of the future will give no medicine, but interest his patient in the care of the human frame, in diet, and in the cause and prevention of disease."

— Thomas Edison

NAMDHARI YOGA NATURE CURE CENTRE
ਨਾਮਧਾਰੀ ਯੋਗ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ
नामधारी योग प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र


ਡਾ. ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ

artCave Printers. Ph: 0161-2774236.